

وقتی والدین با بحران نوجوانی فرزندشان روبرو می شوند در بسیاری از موارد سعی می کنند کنترل امور را به دست بگیرند. برخی دیگر نیز سعی می کنند اصلا به کارهای نوجوان کاری نداشته باشند تا ازهر گونه مجادله پرهیز شود و نوجوان خودش راهش را پیدا کند.



نگاهت خانه داری



پوست کندن گوجه فرنگی

■ اگر می خواهید پوست گوجه فرنگی به آسانی کنده شود یک دقیقه آن را در آب جوش فرو ببرید.

بریدن نان سفید

■ برای اینکه بتوانید به آسانی نان سفید را ببرید کارد را در آبجوش فرو ببرید یا اینکه روی حرارت گرم کنید.

نگهداری مواد کنسروی

■ موادی که بصورت کنسرو و در قوطی قرار دارد ، بعد از باز کردن بلافاصله در ظرف بلور یا چینی برگردانید.

استفاده از سبزی های مانده شده

■ برای اینکه از سبزی های مانده شده استفاده کنید چند دقیقه آنها را در آب سرد که کمی نمک داشته باشد قرار دهید.

تمیز کردن قالی کثیف

■ هرگاه قالی های شما کثیف شد، کافی است تفاله جای روی فرش بشپایید و با جاروی ریز و یا برس تمیز کنید.

تهیه نان سرخ کرده

■ برای اینکه نان سرخ کرده تهیه کنید بهتر است از نان بیات استفاده کنید و در روغن سرخ نمایید.

جلوگیری از بیات شدن نان



■ برای اینکه نان شما تا چند روز بیات نشود و نان را دو سه روز تازه نگه دارید، هنگامی که نان ها هنوز گرم هستند یک دستمال مرطوب روی آنها بپیادازید تا نان ها بیات نشود.

ظروف آلومینیومی

■ ظروف آلومینیومی را با نمک سفره خشک جلا دهید تا کاملا نو شود .

مبارزه باحشرات موزی درمنزل (بید)

■ از ورقه های آماده ضد بید برای کند لباس می توان استفاده نمود و یا از مواد ضد بید که به صورت گوله های کوچک ریزوجود دارد دربین پتوهای پشمی استفاده نموده و یا کمی از نفتالین استفاده می نمائیم .

بهترین ماسک ها برای پوست

■ **یاسمن شریفی،منیره سیف الهی**

ماسک جوانه گندم:

جوانه گندم را آسیاب کنید و با شیر یا ماست آرام آرام مخلوط کنید. پس از بخور دادن ،این ماسک را با حرکت دورانی از پائین به بالا روی پوستتان بمالید. پس از ۱۰ دقیقه ،قطعات خشک آن را ازروی پوست بردارید و پوستتان را بشوئید . این ماسک باعث لا به برداری از سطح پوست و شادابی پوست می شود.

ماسک های محرک پوست:

این ماسک ها حاوی اسیدهای میوه ،خاک رس و سیلیس هستند که با خشک شدن بر روی پوست ،مواد چربی و مواد زاید پوست را به خود جذب کرده و از سطح پوست جدا می کنند. بلافاصله پس ازبخور دادن می توانید از این ماسک استفاده کنید. مواظب باشید که این ماسک را در ناحیه ی چشم ودور لب ها استفاده نکنید ،چون پوست این مناطق بسیار حساس و لطیف است . لذا بهتر است روی چشم ها را با دو تکه پنبه ی آغشته به شیر یا دو قطعه خیارپوشانید. در زمان استفاده از ماسک بهتر است؛آرامش داشته باشیدو دراز بکشید. بعد از ۲۰ دقیقه ماسک را خیلی آرام از روی پوست جدا کنید.سیس ابتداپوست را با آب گرم بشوئید تا منافذ پوست باز و تمیز شده و سپس با آب سرد،صورت را بشوئید تا منافذ پوست مجددا بسته شوند.

ماسک عمل و زیتون:

یک قاشق مربا خوری عمل گرم را با یک زرده تخم مرغ کاملازده شده،به آرامی مخلوط کنید،چند قطره روغن زیتون و آلبیومی تازه به این مواد اضافه کنید. ماسک لا به بردار شما حاضر است.

ماسک توت فرنگی وسرکه سیب:

سه عدد توت فرنگی را شسته وتمیز و له کنید. دو قاشق سرکه سیب به آن اضافه کنید واین دو را خوب با هم مخلوط کنید و ۲ تا ۳ ساعت آنها را در یک ظرف در بسته نگه دارید. سپس مخلوط مورد نظر را صاف کرده و بر روی پوست بگذارید. این ماسک لا به بردار است و سیب رفع کدورت و تیرگی پوست و حذف چربی آن می شود.

سس مایونز:

تعجب نکنیداین هم یک ماسک عالی و مرطوب کننده ی مناسب برای پوست است.

ماسک ماست،

ماست باهر نوع آبمیوه ای برای رفع التهاب و سرخی پوست ناشی از جوش مفید است.

ماسک زبواس:

ماسک زبواس له شده وسرکه سیب: برای درمان لک جوش ورفع لگ وک بسیار مفید است. برای پوست های چرب ،ماسک های حاوی خاک رس مناسب هستند.برای پوست های خشک وطبیعی بهتر است از ماسک های مرطوب کننده استفاده کنید. در صورتی که پوستتان بسیار حساس وخشک است به جای بخور ماسک بهتر است ازکمپرس استفاده کنید.

از نوجوانتان حمایت کنید

والدین در سنینی که فرزندشان به نوجوانی می رسد با مسائل و مشکلاتی روبرو می شوند که قبلا وجود نداشته است. بنابراین باید بدانند چگونه رفتار کنند که آرامش و امنیت هر چه بیشتر برای طرفین حاصل شود. نوجوانی ،سن مرموز شدن ،تغییر کردن و تردید است .

از طرف دیگر شما نیز نگران هستید ،پس فشار خود را بر او افزایش دهید . او نیز که خواهان استقلال بیشتری است واکنش نشان داده و قصد ندارد در محدودیتی که شما ایجاد کرده اید زندانی شود. بدین ترتیب کار به بحث و مشاجره ودعوا می کشد . مسئله اینجااست که در این میان کسی مقصر نیست .

اگر دو طرف وضعیت وشرایط را به خوبی درک نکنندنخواهند توانست ارتباط خوبی با یکدیگر برقرار نمایند .این شرایط برای نوجوانان نیز سخت است ،چرا که بسیاری از تغییرات درهمین سنین رخ می دهد و نوجوان نیز در مواقعی دچار حالت تردید ،نگرانی وعدم اعتماد به نفس می شود .

او از لحاظ روحی نیز دچار بیشترین تغییرات شده و خشم شدید و عشق فراوان را تجربه می کند. نوجوان از نظر جسمی ،به تکامل رسیده و از نظر هوش در فعال ترین وضعیت ممکن قرار دارد و نیاز به حمایت والدین در این دوران بیشتر از هر وقت دیگر احساس می شود .

وقتی والدین با بحران نوجوانی فرزندشان روبرو می شوند در بسیاری از موارد سعی می کنند کنترل امور را به دست بگیرند. برخی دیگر نیز سعی می کنند اصلا به کارهای نوجوان کاری نداشته باشند تا ازهر گونه مجادله پرهیز شود و نوجوان خودش راهش را پیدا کند.جالب این است که هر دو روش بیهوده است :

نوجوانی که والدین قدرت طلب دارد بیشتر به طغیان و سرکشی می پردازد تا ثابت کند که مستقل و دارای قدرت تصمیم گیری است او ممکن است حتی برخی از مسائل را مخفی نموده و از والدیناصله بگیرد .

در هر دو حال نوجوان حمایت کافی را از والدین نمی گیرد. فرصت را مغتنم بشمارید . رابطه ای متفاوت از دوران کودکی فرزندان با وی

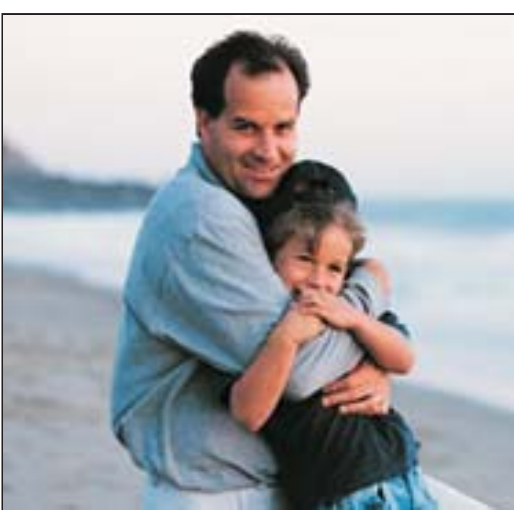
برقرار نمائید.سرکشی او را یک مرحله مهم در استقلال او بدانید . در کنار او باشید و خود را کنار نکشید .در مورد کنجکاوی و نیاز به اطلاع از امور مربوط با او صحبت کنید .البته زمانی رانیز برای تنها بودن به او بدهید .

بهترین کار در لحظات بحرانی چیست ؟

بهترین کار چند لحظه مکث و کشیدن چند نفس عمیق است. با این کار به خود فرصت آرامش و واکنش صحیح می دهید .بهتر است در لحظات بحرانی با نوجوان بحث نکنید و فکر کنید که بهترین و مناسب ترین واکنش شما چه می تواند باشد البته با آرامش .

چگونگی برقراری ارتباط با نوجوان

نوجوان تمایل دارد بیشتر با دوستان و همسن وسالهایی خود باشد اما در عین حال نیازمند والدین نیز هست ،البته نیازمند حمایت، راهنمایی، تشویق و تأیید والدین نه چسبندگی و دستورات آنها .



چگونگی روابط موثر با نوجوانان

تحقیقات نشان داده اند نوجوانانی که با والدین خود در مورد مسائل مانند مواد مخدر و دیگر بزهکاری ها گفتگو می کنند ۳۶ درصد کمتر دچار این گونه کج روی ها می شوند .از طرفی دیگری از مهمترین عوامل در برقراری ارتباط با نوجوان این است که برایش وقت بگذارید .

می توان وقتی نوجوان از مدرسه بر می گرددبه صحبت های او گوش کرد .اما مراقب باشید صحبت هایتان جنبه دستوری وقضواتی نداشته باشد و همراه با تشویق باشد .بهترین راه ،توجه به مسائل جزئی اما مطلوب است ،مثلا می توان گفت :من از نحوه صحبت کردن با تودوستم خیلی لذت بردم .یا گاهی اوقات از موارد بد جزئی صرف نظر کنیم . در گفتگوها نیز یک طرفه فقط به انتقاد و موضع گیری نپردازید . والدین چند دسته هستند ؟سه گروه والدین فرزندان بی مسئولیت برای آینده تربیت می کنند :والدینی که بیش از حد از فرزندان حمایت می کنند و همه کارها را به جای آنها انجام می دهند.

گروه دوم والدینی هستند که به شدت سخت گیر هستندو

نوجوان در مواقعی دچار حالت تردید ،نگرانی

وعدم اعتماد به نفس می شود .

او از لحاظ روحی نیز دچار بیشترین تغییرات

شده و خشم شدید و عشق فراوان را

تجربه می کند.

نوجوانی که والدین قدرت طلب دارد بیشتر به

طغیان و سرکشی می پردازد تا ثابت کند که

مستقل و دارای قدرت تصمیم گیری است او ممکن

است حتی برخی از مسائل را مخفی نموده و از

والدین فاصله بگیرد

دائم در حال ایراد گرفتن ،انتقاد کردن ودستور دادن هستند .

دسته سوم والدینی هستند که بیش از حد نوجوان را آزاد می گذارند تا هر چه می خواهد اعم از درست یا غلط انجام دهد.



آشپزی

اسپاگتی با ادویه سحر خیز

■ مواد لازم:

ماکارونی رشته ای: ۱ بسته(۴۰۰ گرم)
فیله گوساله ۳۰۰۰ گرم
زیتون سیاه: ۵۰ گرم
ادویه گوشت سحر خیز: به مقدار لازم
جعفری ساطور شده: ۲ قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپ خوری
نمک و زرد چوبه: به مقدار کم
پیاز رنده شده: ۱ عدد
فلفل تزیینی: به مقدار دلخواه
روغن: ۵۰۰ گرم
طرز تهیه:



روغن را در تابه ریخته ،پیاز را به آن اضافه کنید و تفت دهید. سپس فیله گوساله را که در ابعاد (دره سانتی متر قطعه قطعه شده به آن اضافه کنید و خوب تفت دهید .ادویه گوشت سحر خیز را که شامل چند نوع ادویه ترکیبی است و طعم بسیار لذیذی به این غذا می بخشد ، به همراه زردچوبه و نمک به آن اضافه کنید . به تفت دادن ادامه دهید ،اکنون رب نیز به همراه ۲ لیوان آب به آن افزوده فرصت دهید تا گوشت پخته شود و به روغن بیفتند . زیتون را حلقه حلقه کرده و به آن بیفزائید. بعد جعفری و نمک و فلفل تزیینی را نیز اضافه کنید . در ظرفی جداگانه ماکارونی را آب کش کرده(۲۰ دقیقه در ظرف آب کش بریزید و باب و لرم شستشو دهید .در پایان ماکارونی را در تابه ریخته ،سس را به آن افزوده ،تفت کوتاهی دهید و در ظرف مناسبی سرو کنید.

شربت لیمو یا سودا

■ مواد لازم:

آب گاز دار خنک(سودا): ۲/۵ پیمانه
آب لیموی شیرین: ۲/۵ قاشق غذاخوری
آلبیومی ترش: دو سوم پیمانه
شکر: یک چهارم پیمانه
لیمو شیرین تازه : ۱ عدد



لیمو ترش تازه: ۱ عدد

لیموها را روی خخته به چندین قسمت تقسیم کنید و هسته های آن را خارج کنید. هر یک آن قطعات را داخل جا یخی جداگانه قرار داده و درون فریزر بگذارید .

قطعات یخ بسته را داخل ۲ یا ۳ لیوان بریزید (در هر لیوان یک قطعه لیمو شیرین یخ بسته و یک قطعه لیمو ترش یخ بسته)و متناسب با ذائقه خود به آن آب لیمو ترش ،آب لیمو شیرین و شکر بیفزایید .

بقیه لیوان را نیز با آب سودا پر کنید.برای تزئین لیوان های خود می توانید از برش های لیمواستفاده کنید .

این نوشیدنی فوق العاده را در گرمای تابستان امتحان کنید و لذت ببرید.

آگهی حراج حضوری (نقدی)

موسسه ای اقتصادی در نظر دارد يك فروند شناور مغروق

خود را از طریق حراج حضوری و به صورت نقدی به شرح

و تاریخ ذیل به فروش برساند.

قابل توجه اینکه متقاضیان بایستی ۲۰% مبلغ پیشنهادی را در زمان خرید بصورت نقدی یا چک تضمینی پرداخت نمایند.

محل بازدید و حراج:

بندرعباس –اسکله شهید حقانی –جنب پمپ بنزین اسکله

زمان حراج:

دوشنبه ۸۷/۶/۲۵ ساعت ۱۷

تلفن تماس: ۰۷۶۱-۵۵۵۲۶۶۰-۲۲۲۵۹۱۰

آیا می دانید بیش از ۳۰ هزار گونه آبرزی در جهان وجود دارد

که تنها بخش کوچکی از آن توسط انسان مصرف می شود

■ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

